

# VI

## Eficacia del programa “adolescencia saludable” para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio privado confesional

*Effectiveness of the program "healthy adolescence" to improve lifestyle 4th year students of secondary education of a denominational private school*

Universidad Peruana Unión, Perú



**Romario Quilla**

Licenciado en enfermería por la Universidad Peruana Unión. Sus líneas de investigación son salud pública y estilo de vida.



**Erick Maquera**

Licenciado en enfermería por la Universidad Peruana Unión. Viene desempeñándose como investigador externo de la Universidad Peruana Unión.



**Delia Luz León**

Enfermera, docente en la en la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académico Profesional de Enfermería Universidad Peruana Unión.

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la eficacia del programa “Adolescencia Saludable” para mejorar estilos de vida en los estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio privado confesional. **Metodología:** el diseño de la investigación es de tipo Pre-experimental, con una prueba y post prueba, y dos mediciones. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de 15 a 16 años de edad, a quienes se les aplicó el cuestionario de estilos de vida (PEPS-I) en un período de cuatro meses con 10 sesiones educativas. **Resultado:** Antes de la aplicación del programa anteriormente mencionado, un 80% de estudiantes obtuvo un “estilo de vida saludable”, un 10% presento “estilos de vida poco saludables”, y otro 10% exhibió “estilos de vida muy saludables”. Después de la aplicación del programa “adolescencia saludable”, se obtuvieron los siguientes resultados: un 53.3% de estudiantes obtuvo un “estilo de vida saludable”, un 0% presento “estilos de vida poco saludables”, y un 46.7% de estudiantes mostró “estilos de vida muy saludables”. **Conclusión:** Se demuestra que el programa aplicado es eficaz para mejorar estilos de vida en adolescentes, por tanto, es necesario incorporar programas como estos en el sector de educación.

**Palabras clave:** Estilo de vida, vida saludable, adolescencia, programa saludable, educación secundaria.

## Abstract

**Goal:** To determine the effectiveness of the program “healthy adolescence” to improve lifestyle of fourth year students of secondary in a denominational private school. **Methodology:** This research is a Pre-experimental design, with a pre and post evaluation, and two measurements. The sample was conformed by 30 students between 15-16 years old, to whom was applied a lifestyles questionnaire (PEPS-I) over a period of 4 months with 10 education sessions. **Outcome:** Before the implementation of the mentioned programme, 80% of students obtained a healthy lifestyle, a 10% students showed unhealthy lifestyles and a 10% presented very healthy lifestyles. After the implementation of our programme, were obtained the following results: 53.3% of students obtained a healthy lifestyle, 0% showed unhealthy lifestyles and a 46.7% of students presented very healthy lifestyles. **Conclusion:** It is shown that the applied program is effective in improving lifestyles in adolescents, and should be incorporate programs like these in the education area.

**Keywords:** Lifestyle, healthy life, adolescence, healthy program, secondary education.

## Introducción

Durante los últimos años, los estilos de vida se está tornando uno de los temas al cual se le está dando mucha importancia por el mismo hecho de que los investigadores y científicos se han dado cuenta que la práctica de estilos de vida saludable pueden alargar la vida. “Las enfermedades crónicas no transmisibles son la nueva amenaza que acecha a la población mundial, son motivo de preocupación y estudio de los expertos en salud y es indudable que su auge se debe a los hábitos recientemente adquiridos por el hombre” (Monje y Figueroa, 2011, p.14).

La población juvenil ha tenido y tiene, unas características peculiares que conllevan diferentes problemas de todo tipo, lo que hace de esta época de la vida un periodo extremadamente sensible, trascendente y de consecuencias definitivas para el futuro de los individuos. Es una época de cambios muy acentuados tanto orgánica como psicológicamente, con adopción de hábitos propios y adquisición rápida de nuevos conocimientos (Durá, 2010, p.681).

Los nuevos estilos de vida adoptados por los adolescentes han disparado la presentación de nuevos eventos de salud-enfermedad, los cuales no solo dependen de elecciones individuales, sino que también están influenciados por las condiciones económicas, sociales, culturales y ocupacionales de los adolescentes. Por consiguiente, la constitución del estilo de vida del adolescente no solo depende de la historia de vida del individuo, sino también del papel decisivo de los procesos de aprendizaje por imitación, de tal modo que los adolescentes pueden llegar a desplegar estos hábitos conductuales desde el aprendizaje de modelos familiares o de grupos formales o informales. (Ferrel, Ortiz, Forero, Herrera, y Peña, 2014, p.106).

La presente investigación es realizada por su relevancia social y práctica porque si bien se conoce en estos últimos años la sociedad le está prestando poco interés en la práctica de estilos de vida saludable y como resultado se tiene el aumento de enfermedades crónicas que muy bien se hubiesen podido prevenir si se practicasen los estilos de vida saludable, es porque se desarrolla este programa que ayudara a los estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio privado confesional a poder adquirir y poner en práctica estilos de vida saludable, ya que la intención del programa de intervención es poder lograr que cambien sus estilos de vida y ellos mismos se sientan satisfechos al poder sentir mejorías día a día en su vida, al finalizar el programa se encontraran en la capacidad de poder realizar acciones básicas de salud, higiene y bienestar en beneficio propio.

Es importante por su relevancia metodológica, porque se implementara un programa sobre estilos de vida saludable para adolescentes que dentro de su contenido se encontrara técnicas e información para poder cambiar sus estilos de vida, los cuales podrán ser usado en futuras investigaciones y podrá ser aplicada en poblaciones similares.

Objetivo: Determinar la eficacia del programa “Adolescencia saludable” para mejorar Estilos de Vida en los estudiantes del 4to año de secundaria de un colegio privado confesional.

## **Método**

El diseño de la investigación es experimental de tipo pre-experimental. Un estudio de caso con una pre-prueba y una post-prueba con una sola población y dos mediciones, las cuales serán una antes de la aplicación del programa “adolescencia saludable” y otra después de la aplicación del programa antes mencionado (Charaja, 2004, p.47). La población estuvo conformada por 30 estudiantes de un colegio privado confesional 2015, para la muestra se trabajo con el 100% de la población. Diseño experimental de un grupo con pre y post prueba. Se aplica primero la prueba de entrada, luego, el experimento y, finalmente, la prueba de salida. No hay control de variables extrañas (Charaja, 2004, p.118). La técnica usada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario, para el estilo de vida se utilizo el instrumento de (PEPS-I) de Pender que consta de 48 ítems, esta prueba consta de 6 dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización. Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, la cual se subdividen en seis sub-escalas: nutrición con las preguntas 1,5, 14, 19, 26 y 35; ejercicio, 4, 13, 22, 30 y 38, responsabilidad en salud: con 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43 y 46, manejo del estrés con 6, 11, 27, 36, 40 y 45, soporte interpersonal: con 10, 24, 25, 31, 39, 42 y 47, auto actualización: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48.

## **Resultados**

Los resultados muestran que antes de la aplicación del programa “adolescencia saludable”, un 80 % de estudiantes que significa 24 alumnos obtuvo un estilo de vida saludable, un 10 % de estudiantes que significa 3 alumnos presento estilos de vida poco saludables y un 10 % de estudiantes que significa 3 alumnos presento estilos de vida muy saludables, luego de la

aplicación del programa “adolescencia saludable” se obtuvieron los siguientes resultados, un 53.3 % de estudiantes que significa 16 alumnos obtuvo un estilo de vida saludable, un 0 % de estudiantes que significa 0 alumnos presento estilos de vida poco saludables y un 46.7 % de estudiantes que significa 14 alumnos presento estilos de vida muy saludables. Con lo que concluimos que nuestro programa denominado “adolescencia saludable” es eficaz para poder mejorar estilos de vida en los adolescentes que es el grupo con el cual trabajamos, conformado por 30 alumnos del 4° “C” de un colegio privado confesional.

Posterior a la revisión detallada de la promoción de la salud como estrategia, los estilos de vida saludable y la relación entre sí, se concluye que la promoción de la salud se constituye en la estrategia encaminada a desarrollar procesos y actividades individuales o grupales con el fin de modificar conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludable. De igual forma la promoción de la salud apunta a que las personas y colectivos tengan una mejor calidad de vida, teniendo en cuenta que los seres humanos son entidades biológicas y también entidades sociales que requieren ser intervenidas por los profesionales de la salud como un todo para así conseguir personas y comunidades saludables. Cabe resaltar que esta estrategia se debe aplicar en todos los contextos y disciplinas, no solo en las relacionadas con la salud (Giraldo, Toro, Macias, Valencia, y Palacio, 2010, p.138).

## Tablas

**Tabla 1**

*Nivel de estilos de vida en adolescentes del cuarto año de educación secundaria, antes y después de la aplicación del programa de intervención*

			Cuestionario	
			Pre	Post
Estilo de vida	Poco saludable	Recuento	3	0
		% dentro de Prueba	10,0%	0,0%
	Saludable	Recuento	24	16
		% dentro de Prueba	80,0%	53,3%
	Muy saludable	Recuento	3	14
		% dentro de Prueba	10,0%	46,7%
	Total % dentro de Prueba	Recuento	30	30
		100,0%	100,0%	

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes del cuarto año del Colegio Adventista Túpac Amaru Juliaca – 2015.

## Conclusión

A un nivel de significancia del 5 % es eficaz el programa “adolescencia saludable” para mejorar estilos de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria.

A un nivel de significancia del 5 % es eficaz el programa “adolescencia saludable” para mejorar estilos de vida en su dimensión “nutrición” en estudiantes del 4to año de educación secundaria.

A un nivel de significancia del 5 % es eficaz el programa “adolescencia saludable” para mejorar estilos de vida en su dimensión “ejercicio” en estudiantes del 4to año de educación secundaria.

A un nivel de significancia del 5 % es eficaz el programa “adolescencia saludable” para mejorar estilos de vida en su dimensión “responsabilidad en salud” en estudiantes del 4to año de educación secundaria.

A un nivel de significancia del 5 % es eficaz el programa “adolescencia saludable” para mejorar estilos de vida en su dimensión “manejo del estrés” en estudiantes del 4to año de educación secundaria.

A un nivel de significancia del 5 % es eficaz el programa “adolescencia saludable” para mejorar estilos de vida en su dimensión “soporte interpersonal” en estudiantes del 4to año de educación secundaria.

A un nivel de significancia del 5 % es eficaz el programa “adolescencia saludable” para mejorar estilos de vida en su dimensión “auto actualización” en estudiantes del 4to año de educación secundaria.

## Agradecimientos

Agradecer a los docentes de la facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Unión, quienes compartieron sus conocimientos de una manera excepcional.

Al director del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca, Puno, Perú, por habernos brindado el apoyo necesario para el recojo de la información y sugerencias del caso.

**Romario Quilla**

Universidad Peruana Unión, Perú  
email: romario.paul.e@gmail.com

Recibido: 11 de noviembre de 2015  
Aceptado: 07 de enero de 2016

## Referencias

- Acuña, Y., & Cortes, R. (2012). *Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza*. San José: Instituto Centroamericano de Administración Pública.
- Aristica, C., & Ito, M. (2014). *Estilos de vida de los adolescentes del 4to y 5to año de educación secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru y Colegio Nacional Industrial Perú Birf, Juliaca 2014*. Juliaca: Universidad Peruana Unión.
- Chalco, G. Y. (2014). *Estilo de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5to año del nivel secundario del Colegio José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca - 2013*. Juliaca: Universidad Peruana Unión.
- Charaja, F. (2004). *Investigación científica* (Vol. II). Puno: Nuevo mundo.
- Dura, M. j. (2010). Estilos de vida y conductas de riesgo de Iso adolescentes universitarios. *Reduca*, 680-695.
- Ferrel, F. R., Ortiz, A. L., Forero, L. P., Herrera, M. I., & Peña, Y. P. (2014). Estilos de vida y factores sociodemograficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta Colombia. *Duazary*, 11(2), 105-114.
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., & Palacio, S. (junio de 2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludable,. *Hacia la promoción de la salud*, xv (1), 128-143.
- Gonzales, J. A. (2012). *101 secretos para una vida sana*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- MINSA. (3 de marzo de 2015). *Alimentación y nutrición en la adolescencia*. Obtenido de Su salud es primero: <http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-alimynut.asp>
- Monje, J., & Figueroa, C. J. (12 de abril de 2011). Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. *Entornos* (24), 13-23.
- Morrison, V., & Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson Educacion S. A.
- OMS. (11 de Noviembre de 2004). *Combatamos la obesidad infantil para ayudar a prevenir la diabetes*. Obtenido de OMS: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr81/es/>
- OMS. (13 de Noviembre de 2013). *Organización mundial de la Salud*. Obtenido de Organizacion mundial de la Salud: <http://www.who.int/nutrition/es/>
- OMS. (Febrero de 2014). *Actividad física*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- OMS. (2014). *Consumo de tabaco*. Obtenido de [http://www.who.int/features/factfiles/adolescent\\_health/facts/es/index5.html](http://www.who.int/features/factfiles/adolescent_health/facts/es/index5.html)
- OMS. (2014). *Consumo nocivo de alcohol*. Obtenido de [http://www.who.int/features/factfiles/adolescent\\_health/facts/es/index6.html](http://www.who.int/features/factfiles/adolescent_health/facts/es/index6.html)
- OMS. (2014). *El estado de salud de los adolescentes*. Obtenido de [http://www.who.int/features/factfiles/adolescent\\_health/facts/es/](http://www.who.int/features/factfiles/adolescent_health/facts/es/)
- OMS. (14 de mayo de 2014). *La OMS pide que se preste mayor atención a la salud de los adolescentes*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/focus-adolescent-health/es/>
- OMS. (Enero de 2015). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OMS. (2015). *Vacunas*. Obtenido de <http://www.who.int/topics/vaccines/es/>

- OMS. (s.f.). *La actividad física en los jóvenes*. Obtenido de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
- UNESCO. (2014). *Promoción de la salud*. Obtenido de <http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/health-promotion/>
- UNICEF. (2011). *Estado mundial de la infancia la adolescencia una época de oportunidades*.
- Vintimilla, D. A., & Fernanda, M. M. (2015). *Estado nutricional e intervención dietética al personal administrativo del la Corporación Eléctrica del Ecuador "CELEC EP" unidad de negocio hidropaute Julio 2014 - Enero 2015*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- White, E. G. (1959). *El ministerio de curación*. California: Printer Colombiana.